Performance Watch User Guide

W-188 589-095007 EU

Indice analitico

INTRODUZIONE

Benvenuti!

Congratulazioni! Acquistando il Timex Bodylink System avete assunto il vostro nuovo allenatore personale. Usando il vostro Performance Watch insieme ai sensori della Frequenza cardiaca e ai sensori Velocità + Distanza, avrete la possibilità, come mai prima, di monitorare, memorizzare e analizzare svariati indicatori chiave del vostro livello personale di fitness.

Questo manuale contiene le informazioni relative al Performance Watch. Questo orologio sportivo costituisce il "cervello" del Bodylink System, offrendo all'utente dati esaurienti e in tempo reale sul suo allenamento raccolti dal sensore della Frequenza cardiaca, dal sensore Velocità + Distanza o da entrambi.

Il Performance Watch offre una tecnologia per fitness molto facile da usare, ma l'utente dovrà, come per qualsiasi altra tecnologia, imparare ad usarla per poter sfruttare al meglio le potenzialità dell'orologio.

La esortiamo quindi a divertirsi esercitandosi ad usare questa tecnologia, esaminando le modalità del Performance Watch, usando la Guida rapida all'avviamento per acquisire le nozioni fondamentali del Bodylink System, e soprattutto godendosi il suo nuovo partner di fitness per migliorare sempre di più le sue prestazioni!

Organizzazione del manuale

Questo manuale contiene informazioni e istruzioni per impostare il Performance Watch e per usarlo insieme ai sensori di fitness Bodylink nell'ambito del Bodylink System.

Per aiutare l'utente a imparare ad usare il Performance Watch, questo manuale contiene svariati elementi chiave volti a migliorare la comprensione del suo funzionamento, fra cui i seguenti.

- ❖ Una descrizione dei pulsanti, delle icone del display e delle modalità del Performance Watch.
- ❖ Un glossario per ciascuna sezione che illustra molti dei riferimenti usati per il Performance Watch e per le sue modalità.
- ❖ Istruzioni complete ed esaurienti per l'impostazione e l'uso del Performance Watch in ogni modalità.
- ❖ Un manualetto illustrante i collegamenti fra il Performance Watch e ciascuno dei sensori di fitness in ciascuna modalità.
- ❖ Situazioni di vita reale che spiegano come usare il Performance Watch nell'ambito della propria routine di attività fisica. Queste situazioni sono inframmezzate a tutto il manuale e appaiono in riquadri di testo grigi.

Risorse

Fonti di informazione cartacee

Oltre a questo manuale, il Bodylink System offre le seguenti preziose risorse.

- ❖ **Guida rapida all'avviamento del Bodylink System**: informazioni che aiutano l'utente a iniziare a usare il Performance Watch insieme ai sensori di fitness, ed una mappa descrittiva delle diverse modalità del Performance Watch.
- ❖ **Guida dell'utente ai sensori di fitness**: informazioni per l'impostazione, il funzionamento e la manutenzione dei sensori Velocità + Distanza e della Frequenza cardiaca.

Risorse sul Web

I siti Web Timex offrono utili informazioni per aiutare l'utente ad ottimizzare il Bodylink System. Questi siti includono:

- ❖ **www.timex.com/bodylink**/: informazioni sulle funzioni del Bodylink System e simulazioni dell'uso del prodotto.
- ❖ **www.timex.com/software**/: programmi software correnti per prodotti Timex.
- ❖ **www.timex.com/fitness**/: consigli di fitness e allenamento per usare il Bodylink System.

Terminologia relativa all'orologio

I termini che seguono appaiono in tutto il manuale. Una volta compresone il significato, si potranno capire meglio le informazioni fornite nel manuale.

Bodylink System: il Bodylink System permette all'utente di monitorare dati in tempo reale usando i sensori di fitness insieme al Performance Watch.

Sensori di fitness: il Bodylink System comprende due sensori digitali: il sensore della Frequenza cardiaca ed il sensore Velocità + Distanza.

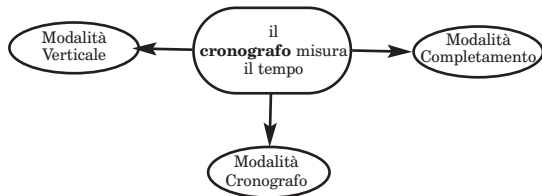
Performance Watch: il Performance Watch (l'orologio) contiene il centro dati per il Bodylink System.

Sensore Velocità + Distanza: il sensore Velocità + Distanza (Sensore GPS-3D) monitora la velocità, il passo, la distanza coperta, l'altitudine, l'ubicazione e tanto ancora, servendosi della tecnologia basata sul sistema di posizionamento globale (GPS). La Guida dell'utente al sensore di fitness offre istruzioni dettagliate per l'impostazione e l'uso del sensore GPS-3D.

GPS: il sensore GPS-3D usa le informazioni raccolte dal sistema satellitare di posizionamento globale (GPS) per calcolare la velocità, la distanza e l'elevazione dell'utente, e per monitorare i suoi movimenti.

Sensore della Frequenza cardiaca: il sensore della Frequenza cardiaca (sensore FC) misura la frequenza cardiaca dell'utente. La Guida dell'utente al sensore di fitness offre istruzioni dettagliate per l'impostazione e l'uso del sensore FC.

Il cronografo

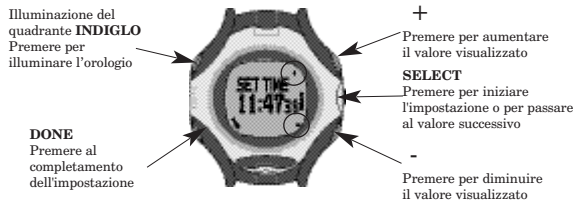
Mentre si usa questo manuale per imparare le funzioni dell'orologio, la parola cronografo potrebbe causare confusione. Occorre quindi ricordare che **un cronografo è uno strumento per la misurazione del tempo**. Quindi si noterà una modalità Cronografo, ma dal cronografo si può accedere anche alle modalità Verticale e Completamento. Ogni volta che l'orologio funziona come strumento di misurazione del tempo, esso funziona usando la funzionalità cronografo (ovvero cronometraggio).

Funzioni dei pulsanti dell'orologio

I pulsanti dell'orologio sono multifunzionali, ed hanno tre scopi. Non occorre memorizzare le funzioni dei pulsanti in ciascuna modalità: l'orologio stesso le indica infatti all'utente.

Pulsanti sulla cassa dell'orologio

Nella maggior parte dei casi, i pulsanti dell'orologio svolgono le funzioni indicate sulle etichette stampate sulla cassa dell'orologio stesso. Se non si vede alcun simbolo sul display, basta seguire le informazioni stampate sulla cassa dell'orologio per usare i pulsanti.

Pulsanti di impostazione

I pulsanti dell'orologio servono anche a impostare le funzioni dell'orologio (per esempio, a impostare l'ora o una zona di frequenza cardiaca bersaglio). Quando i simboli + e - appaiono sul display dell'orologio, è stato avviato il processo di impostazione.

COME IMPOSTARE LE FUNZIONI DELL'OROLOGIO

Per impostare le funzioni dell'orologio, attenersi ai seguenti procedimenti.

1. Premere e tenere premuto **SELECT (SET/FORMAT).** Potrebbe apparire il messaggio **HOLD TO SET.**
2. Continuare a premere **SELECT (SET/FORMAT)** finché la parola **SET** non appare brevemente sul display, seguita da un valore lampeggiante.

3. Impostare il primo valore premendo + **(DISPLAY)** o - **(STOP/RESET)**.
4. Quando si raggiunge il valore desiderato, premere **SELECT (SET/FORMAT)** per passare al valore successivo.
5. Ripetere i procedimenti 3 e 4 per ciascun valore che si desidera impostare.
6. Una volta regolati tutti i valori, premere **DONE (MODE)** per ritornare al display principale della modalità.

Pulsanti di visualizzazione

Infine, i pulsanti aiutano l'utente a passare in rassegna le opzioni di visualizzazione. Quando si vedono i triangoli ▲ e ▼ sul display, significa che ci sono informazioni da visualizzare.

Icone del display dell'orologio

 Timer che scorre

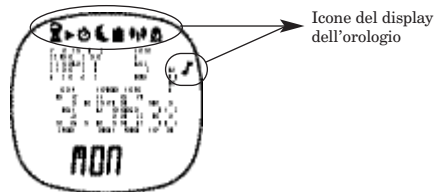
 Sensore/i attivato/i (lampeggia se ci sono problemi)

 Cronografo che scorre

 Sveglia abilitata

 Illuminazione del quadrante abilitata

 Segnale acustico orario abilitato

 Batteria del sensore GPS-3D scarica

Avvio del sistema Bodylink®

Quando si usa il Monitor delle prestazioni, è possibile visualizzare dati in tempo reale provenienti da un Sensore della frequenza cardiaca o dal Sensore di Velocità + Distanza, o da entrambi, in Ora del giorno, Cronografo e Timer. La procedura per farlo è la stessa in tutte le modalità, sebbene i dati che si possono vedere e la loro posizione sul display in ciascuna modalità variano.

1. Assicurarsi di indossare il Sensore della frequenza cardiaca o quello di Velocità + Distanza, o entrambi, e che siano accesi e funzionali.
2. Stare ad almeno 2 metri di distanza da altri sistemi di monitoraggio per fitness e da qualsiasi fonte di radiointerferenza come apparecchiature elettriche, linee di alimentazione, ecc.

NOTA: sebbene il sistema Bodylink® abbia una portata operativa di circa 1 metro dai sensori all'orologio, per un funzionamento più affidabile assicurarsi che l'orologio si trovi il più vicino possibile ai sensori quando si avvia il sistema.

3. Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY**. Questo dice all'orologio di cercare il sensore Bodylink® nelle vicinanze; lo cerca per un minuto. L'icona dell'antenna appare sul display dell'orologio, indicando che il sistema Bodylink® è attivo.

NOTA: per comodità, Cronografo e Timer cercano automaticamente i sensori Bodylink® per quindici secondi dopo essere entrati in tali modalità.

4. Quando l'orologio ha rilevato con successo le trasmissioni dei sensori, il suo display mostra alcuni o tutti i dati dei sensori, a seconda della modalità. Le modalità Ora del giorno e Timer mostrano i dati solo nella riga inferiore, mentre quella Cronografo alloca fino a tre righe ai dati sulle prestazioni.

Visualizzazione dei dati sulle prestazioni

Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** per selezionare i dati o la combinazione di dati che si desidera visualizzare durante l'allenamento. Per comodità, uno «striscione» contenente i nomi delle informazioni e la loro posizione sul display appare brevemente prima di mostrare i dati stessi.

Ecco alcune cose da sapere per usare l'orologio in modo ottimale.

- In modalità Cronografo, premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare le posizioni delle informazioni nelle righe del display superiore e mediana. Questo permette di visualizzare i dati più importanti nella riga del display mediana, più grande.

• Se si vuole interrompere il monitoraggio dei dati provenienti dai sensori Bodylink®, tenere premuto il pulsante **DISPLAY** finché non viene visualizzato sul display dell'orologio il messaggio HOLD TO SHUT OFF RCVR (tenere premuto per spegnere il ricevitore). Continuare a tenere premuto il pulsante **DISPLAY** per alcuni se-condi; l'orologio emette un segnale acustico ad indicare che il radiocollegamento fra l'orologio ed i sensori è stato interrotto.

CONSIGLIO: se si stanno già visualizzando dati provenienti da un altro sensore, per esempio quello della frequenza cardiaca, e si desidera visualizzare anche i dati del Sensore di Velocità + Distanza, basta premere e tenere premuto il pulsante **DISPLAY** finché l'orologio non emette un breve segnale acustico e l'icona dell'antenna non comincia a lampeggiare. L'orologio sta ora cercando un secondo sensore Bodylink®. Quando lo rileva, l'icona dell'antenna smette di lampeggiare ed il display potrebbe passare ad un nuovo formato che include le nuove informazioni. Premere e rilasciare il pulsante **DISPLAY** (come descritto prima) per visualizzare le varie combinazioni di dati dei due sensori.

Messaggi dell'orologio

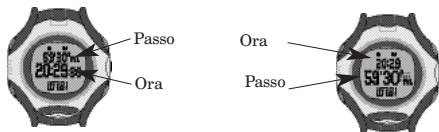
Quando si usa l'orologio con i sensori di fitness, l'orologio potrebbe visualizzare dei messaggi per comunicare lo stato del sensore collegato all'orologio. I messaggi includono i seguenti.

- ❖ **SEARCHING** (Ricerca in corso) Il sensore GPS-3D sta ancora cercando di collegarsi ai dati GPS. L'utente non può visualizzare informazioni su velocità, passo, distanza né posizione finché il sensore non individua i satelliti GPS.
- ❖ **WEAK GPS SIGNAL** (Segnale GPS debole) Il sensore GPS-3D ha perso il collegamento con i satelliti GPS. Il sensore GPS-3D funziona in modo più accurato in spazi più aperti (come ad esempio in zone senza troppi alberi o non troppo coperti da nuvole) e a velocità più sostenute.
- ❖ **NO DATA FROM HRM (GPS)** (Nessun dato MFC o GPS) L'orologio non sta ricevendo dati dal sensore della frequenza cardiaca né da quello GPS-3D. Assicurarsi che il sensore non si trovi a più di 1 metro di distanza dall'orologio, che stia funzionando e che non si sia inavvertitamente fissato sul sensore di un'altra persona. L'orologio tenterà di stabilire un collegamento per un minuto dopo aver visualizzato questo messaggio.
- ❖ **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** (Dati disturbati da MFC o GPS) L'orologio sta riscontrando radiointerferenza. Cercare di allontanarsi da potenziali sorgenti di interferenza (per esempio televisori, monitor o dispositivi motorizzati). L'orologio tenterà di

stabilire un collegamento per 30 secondi dopo aver visualizzato questo messaggio.

- **FATAL GPS ERROR** (Errore GPS irreversibile) Il Sensore GPS-3D ha incontrato un grave errore interno. Contattare il Servizio di assistenza Timex.

Formattazione del display

Nelle modalità Cronografo, Verticale (ad eccezione delle informazioni sulla velocità di ascesa), Completamento e Navigazione, si può premere e rilasciare **SET/FORMAT** per scambiare le posizioni di lettura del display nelle righe superiore e centrale.

Modalità dell'orologio

Si possono passare in rassegna le 11 modalità premendo MODE. Le modalità includono le seguenti.

- **Ora del giorno** permette all'utente di visualizzare l'ora, la data e il giorno della settimana per due diversi fusi orari.
- **Cronografo** monitora e visualizza i dati sulle prestazioni.

- **Verticale** consente di visualizzare dati verticali come la velocità di ascesa, l'altitudine e la quota.
- **Completamento** permette all'utente di predire un periodo per una distanza specificata e imposta segnali di allerta se non viene mantenuto il passo.
- **Navigazione** visualizza informazioni sulla posizione dell'utente, simili a quelle date da una bussola.
- **Punti intermedi** supporta fino a dieci punti di riferimento mentre si viaggia da un luogo ad un altro e impiega questi punti di riferimento per aiutare l'utente a ritornare a ritroso fino alla posizione iniziale.
- **Dati** sul giro presenta le informazioni memorizzate sul giro.
- **Sommario** visualizza i dati registrati mentre è in funzione il cronografo.
- **Timer** permette all'utente di cronometrare un evento che conta alla rovescia da un periodo specifico fino allo zero.
- **Sveglia** prevede fino a cinque sveglie.
- **Configura** permette all'utente di personalizzare le funzioni dell'orologio secondo le sue necessità.

Come usare l'orologio

Per usufruire di tutte le caratteristiche e le funzionalità dell'orologio, occorre usarlo insieme ai sensori di fitness. L'orologio offre tuttavia una certa flessibilità d'uso. Per esempio:

- si può usare l'orologio senza i sensori di fitness per visualizzare la modalità di Ora del giorno, come una sveglia nella modalità Sveglia, o per cronometrare un allenamento in una qualsiasi modalità cronografo;
- si può usare l'orologio solo con il sensore FC in qualsiasi modalità cronografo per monitorare la frequenza cardiaca e le informazioni relative al tempo;
- si può usare l'orologio con il sensore GPS-3D in qualsiasi modalità Navigazione per monitorare le informazioni relative alla distanza; oppure, si può usare questo sensore in qualsiasi modalità cronografo per monitorare le informazioni sulla distanza.

MODALITÀ DEL PERFORMANCE WATCH

Modalità Ora del giorno

Terminologia relativa alla modalità Ora del giorno

UTC: ora universale coordinata (nota un tempo come GMT) descrive il fuso orario locale in relazione al meridiano di Greenwich. Per esempio, New York City è nella zona -5 UTC, poiché l'ora di New York precede di cinque ore quella del meridiano di Greenwich; Mosca è +3 UTC, poiché l'ora di Mosca segue di tre ore quella del meridiano di Greenwich.

Funzioni della modalità Ora del giorno

L'orologio può funzionare come un normale orologio per visualizzare ora, data e giorno per due diversi fusi orari, usando un formato a 12 o a 24 ore.

Si può ritornare alla modalità Ora del giorno da qualsiasi altra modalità dell'orologio premendo e tenendo premuto **MODE** finché non viene visualizzata l'ora del giorno.

COME IMPOSTARE L'ORA DEL GIORNO

Per informazioni su come impostare le funzioni dell'orologio, inclusa l'ora del giorno, consultare la pagina 181, "Come impostare le funzioni dell'orologio".

Per l'ora del giorno, si possono impostare i seguenti valori.

❖ Ora	❖ Mese
❖ Minuti	❖ Data (imposta automaticamente il giorno della settimana quando si imposta la data)
❖ Ann	❖ Formato dell'ora [ovvero, AM/PM (mattina/pomeriggio) invece delle 24 ore]

NOTA: non si possono regolare i secondi. Quando si usa l'orologio con il sensore GPS-3D, l'orologio li allinea con l'UTC.

Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio.

Si può impostare l'orologio leggermente in anticipo o leggermente in ritardo rispetto all'ora effettiva. Per esempio, se di solito si arriva ad un appuntamento dieci minuti in ritardo, si può impostare l'orologio dieci minuti dopo rispetto all'ora effettiva. L'orologio resta impostato in tal modo anche quando viene sincronizzato con il sensore GPS-3D.

COME PASSARE DA UN FUSO ORARIO ALL'ALTRO

L'orologio può tenere conto dell'ora in due fusi orari (T1 e T2). Per guardare l'ora nell'altro fuso orario, basta premere **START/SPLIT**. Oppure, per passare dal T1 al T2, si possono seguire questi procedimenti.

1. Premere e tenere premuto **START/SPLIT** finché non viene visualizzato HOLD FOR TIME 2.
2. Continuare a tenere premuto il pulsante finché l'ora non passa all'altro fuso orario e l'orologio non emette un segnale acustico.
3. Ripetere i procedimenti 1 e 2 per ritornare al T1. Il messaggio visualizzato sarà, in tal caso, HOLD FOR TIME 1.

Occorre impostare l'ora del giorno in modo indipendente per ciascun fuso orario.

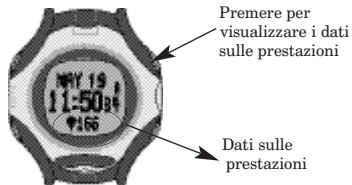
COME SINCRONIZZARE L'ORA DEL GIORNO CON I SENSORI DI FITNESS

Quando si attiva per la prima volta il sensore GPS-3D insieme all'orologio, ci si può aspettare una delle due seguenti situazioni.

- ❖ Se si attiva il sensore GPS-3D prima di impostare l'ora del giorno, l'orologio sincronizza con UTC sia il T1 che il T2. Occorre regolare l'ora per entrambi i fusi orario secondo l'ora locale.
- ❖ Se si attiva il sensore GPS-3D dopo aver impostato l'ora del giorno, l'orologio mantiene le impostazioni di ora e data e sincronizza i minuti ed i secondi con l'UTC per ciascun fuso orario.

Dopo l'uso iniziale, l'orologio corregge automaticamente qualsiasi imprecisione temporale all'attivazione del sensore GPS-3D e in seguito ogni 15 minuti.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ ORA DEL GIORNO

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la modalità Ora del giorno includono le seguenti.

- **Frequenza cardiaca**: attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).
- **Velocità**: l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- **Passo:** attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).

- **Distanza**: la distanza percorsa dall'attivazione del sensore GPS-3D (richiede il sensore GPS-3D).
- **Altitudine**: l'attuale elevazione sopra il livello del mare (richiede il sensore GPS-3D).

NOTA: se l'orologio non rileva nessun sensore di fitness, il giorno della settimana viene visualizzato sulla riga inferiore del display. Si può continuare a visualizzare il giorno della settimana mentre si usano i sensori di fitness nascondendo i dati sulle prestazioni (per informazioni su come nascondere i dati, consultare "Impostazioni dell'orologio" a pagina 243). Se si sceglie Giorno della settimana, questo appare come se l'orologio non ricevesse nessun dato.

Esempio per la modalità Ora del giorno

Immaginate di vivere a San Francisco e di lavorare con un cliente a Singapore. Come per tutte le persone molto impegnate, anche per voi è importantissimo avere chiare informazioni sull'ora, quindi impostate il T1 sulla vostra ora locale. Ma è anche importante tenere presente che ore sono per il vostro cliente, quindi impostate il T2 sull'ora di Singapore. Con la disponibilità di entrambi i fusi orari, potete verificare rapidamente l'ora del vostro cliente o persino far passare la visualizzazione del vostro orologio sul T2 quando siete in viaggio a Singapore.

Modalità Cronografo

Terminologia della Modalità Cronografo

Cronografo: il cronografo registra segmenti di tempo per la durata dell'attività dell'utente.

Tempo di giro: il tempo di giro registra il tempo per un segmento dell'attività dell'utente.

Tempo intermedio: il tempo intermedio registra il tempo totale trascorso dall'inizio dell'attività corrente dell'utente.

Registrare un tempo intermedio: quando si registra un tempo intermedio, il cronografo completa il cronometraggio di un giro e inizia quello di un giro nuovo.

Funzioni della Modalità Cronografo

La Modalità Cronografo funge da principale centro di dati sull'allenamento dell'orologio. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche registrare informazioni per un massimo di 100 giri, inclusi i dati relativi a velocità, passo e distanza (usando il Sensore GPS-3D), nonché la frequenza cardiaca media (usando il Sensore FC).

NOTA: premere **MODE** per far passare il display dell'orologio a qualsiasi altra modalità mentre il cronografo continua a scorrere. Appare l'icona del cronometro, ad indicare che il cronografo sta ancora funzionando.

COME USARE MANUALMENTE LA MODALITÀ CRONOGRAFO

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Cronografo.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro.

   L'orologio memorizza le informazioni relative a tempo di giro e intermedio e visualizza le statistiche di media per il giro se si stanno usando i sensori di fitness.
4. Premere **MODE** per visualizzare immediatamente le informazioni sul nuovo giro

   OPPURE

Attendere qualche secondo; l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi al nuovo giro.

5. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio quando si arriva al termine della propria attività.
6. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio.

   OPPURE

   Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display del cronografo.

COME USARE LA MODALITÀ CRONOGRAFO SENZA DOVER USARE LE MANI

Si può impostare la Modalità Cronografo in modo tale che venga avviata quando si comincia a muoversi e si fermi quando ci si ferma, oppure in modo che registri automaticamente dei tempi intermedi in base a distanza o tempo trascorso. Vedere "Impostazioni senza l'uso delle mani" a pagina 242.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ CRONOGRAFO

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Cronografo includono le seguenti.

- ❖ **Frequenza cardiaca**: attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).
- ❖ **Velocità:** l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Velocità media:** la velocità media per il periodo nel quale il cronografo è scorso (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Passo:** attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Passo medio:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale scorre il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Distanza:** la distanza percorsa dal momento in cui è stato avviato il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Elevazione:** la differenza fra l'altitudine attuale e quella alla quale l'utente si trovava quando ha avviato il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).

Esempio per la Modalità Cronografo

Immaginate di correre con regolarità, e di voler avere informazioni sulla vostra attuale routine di allenamento in modo da poter stabilire per voi stessi delle mete di fitness. Usate la Modalità Cronografo per registrare il tempo di giro per ciascuna delle tre fasi del vostro allenamento. Al termine dell'allenamento, usate le informazioni sul giro per determinare la distanza ed il passo, sia per giro che come totale di tutti e tre i giri. Se nell'ambito del vostro allenamento correte in salita, potete anche determinare l'elevazione, per sapere di quanto siete saliti. Tenendo presente il vostro attuale livello di fitness, potete quindi stabilire mete di fitness realistiche per voi stessi e monitorare regolarmente i vostri progressi.

Modalità Verticale

Terminologia della Modalità Verticale

Velocità di ascensione: quanto rapidamente si sale o si discende.

Velocità verticale: un altro modo di definire la velocità di ascensione.

Funzioni della Modalità Verticale

La Modalità Verticale funziona come modalità di visualizzazione insieme al sensore GPS-3D, concentrandosi sulla visualizzazione dei dati relativi all'altitudine. In particolare, la Modalità Verticale permette all'orologio di visualizzare i dati relativi alle attività "verticali", per esempio le arrampicate su roccia o lo sci.

NOTA: se non si usa il sensore GPS-3D, la Modalità Verticale funziona in modo identico a quella Cronografo, visualizzando solo le informazioni relative all'ora e ai giri.

COME USARE LA MODALITÀ VERTICALE

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Verticale.
2. Premere **START/SPLIT** per avviare il cronometraggio.
3. Premere di nuovo **START/SPLIT** per registrare un tempo intermedio ed iniziare automaticamente a cronometrare un nuovo giro.
4. Premere **STOP/RESET** per interrompere il cronometraggio quando si arriva al termine della propria attività.
5. Premere **START/SPLIT** per continuare il cronometraggio.

   OPPURE

   Premere e tenere premuto di nuovo **STOP/RESET** per ripristinare sullo zero il display.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ VERTICALE

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Verticale includono le seguenti.

- ❖ **Frequenza cardiaca**: attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).
- ❖ **Velocità di ascensione:** la velocità verticale (richiede il sensore GPS-3D).

- ❖ **Passo**: attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Velocità**: l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Distanza**: la distanza percorsa dal momento in cui è stato avviato il sensore GPS-3D (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Altitudine**: l'attuale altezza sopra il livello del mare (richiede il sensore GPS-3D).
- ❖ **Elevazione**: la differenza fra l'altitudine attuale e quella alla quale l'utente si trovava quando ha avviato il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).

Esempio per la Modalità Verticale

State facendo eli-sci a Banff su una pista con una pendenza stimata di circa 214 metri verticali. Curiosi di conoscere la precisione della stima e di sapere quanto vi occorrerà per percorrere la pista, avviate il vostro sensore GPS-3D, passate alla Modalità Verticale e premete START quando iniziate a scendere dalla montagna. Al termine della discesa, premete STOP e poi DISPLAY finché non vedete la Velocità di ascensione e l'Elevazione (espressa in numero negativo, visto che avete viaggiato in discesa). Usate queste informazioni per sapere a quale velocità avete sciato e per confrontare l'elevazione indicata dall'orologio con quella stimata dalla vostra guida.

Modalità Completamento

Funzioni della Modalità Completamento

La Modalità Completamento permette all'utente di predire quanto tempo gli occorrerà per completare una distanza specificata in base ai dati correnti di GPS-3D. Per cercare di mantenere il passo in modo da completare la distanza nel tempo predetto, si può anche impostare l'orologio in modo che suoni un allarme se ci si sta muovendo troppo rapidamente o troppo lentamente rispetto al passo desiderato.

NOTA: se non si usa il sensore GPS-3D, la Modalità Completamento funziona in modo identico a quella Cronografo, visualizzando solo le informazioni relative all'ora e ai giri.

Prima di usare la Modalità Completamento, occorre azzerare il cronografo, altrimenti la modalità non funzionerà correttamente.

COME IMPOSTARE LA MODALITÀ COMPLETAMENTO

Per informazioni su come impostare le funzioni dell'orologio, inclusa la Modalità Completamento, consultare la pagina 181, "Come impostare le funzioni dell'orologio".

Per la Modalità Completamento, si possono impostare i seguenti valori.

- ❖ Distanza predefinita o personalizzata (per impostare la distanza personalizzata, definire la distanza (fino a 999,99) e le unità di misura (NM, KM o MI))
- ❖ Tempo bersaglio
- ❖ Opzione allarme (un allarme sonoro farà emettere all'orologio un segnale acustico e farà lampeggiare il tempo di completamento previsto, mentre un allarme silenzioso farà solo lampeggiare il tempo di completamento previsto)

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ COMPLETAMENTO

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Completamento includono le seguenti.

- ❖ **Tempo di completamento**: il tempo di completamento previsto in base alle proprie velocità e distanza correnti. Il tempo di completamento lampeggia se l'utente si sposta più lentamente o rapidamente rispetto al tempo di completamento previsto. Se ci si

ferma, l'orologio sostituisce al tempo di completamento la parola STOPPED (richiede il sensore GPS-3D).

- **Passo**: attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).
- **Passo medio:** la velocità media al minuto per il periodo nel quale scorre il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).
- **Distanza:** la distanza percorsa dal momento in cui è stato avviato il cronografo (richiede il sensore GPS-3D).
- **Velocità:** l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- **Velocità media:** la velocità media per il periodo nel quale il cronografo è scorso (richiede il sensore GPS-3D).
- **Frequenza cardiaca:** attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).

Esempio per la Modalità Completamento

Vi state allenando per una gara ciclistica di 100 km. L'anno scorso avete fatto la stessa gara e l'avete completata in 4 ore e 15 minuti. Quest'anno vi proponete di completare il percorso in meno di 4 ore. Avete letto in una rivista sportiva che quando ci si allena per una gara si dovrebbe dedicare un giorno alla settimana a percorrere una distanza pari a quella dell'evento a cui si intende partecipare, cercando di migliorare i tempi. Per cercare di mantenere il passo, avete impostato la Modalità Completamento su 100 km per la distanza e su 4 ore per il tempo. Avete impostato l'orologio in modo che emetta un allarme sonoro quando andate più lentamente del passo prefissato, perché vi aiuti a mantenerlo mentre pedalate.

Modalità Navigazione

Terminologia della Modalità Navigazione

Punti intermedi: un punto situato fra il punto di inizio e il punto di fine di un percorso. I punti intermedi servono da punti di riferimento durante un'attività, che si possono usare per ritrovare la strada andando dal punto di fine al punto di inizio di un percorso.

Direzione: la direzione nella quale ci si sta spostando in relazione al Nord. L'orologio comprende un display numerico della direzione nella Modalità Navigazione.

NOTA: nella Modalità Configura, si può impostare l'orologio in modo che legga il nord geografico (il polo nord geografico nel quale si incontrano tutte le linee longitudinali) o il nord magnetico (il nord in allineamento con il campo magnetico della Terra). Per ulteriori informazioni, vedere "Impostazione delle unità di misura" a pagina 245.

Funzioni della Modalità Navigazione

La Modalità Navigazione visualizza informazioni sulla direzione e monitora la velocità, la distanza e l'altitudine dell'utente durante un'attività. Sebbene si possano impostare un massimo di 10 punti intermedi per contrassegnare località specifiche durante la propria attività, questa modalità non funziona come una bussola. Occorre essere in movimento per ottenere informazioni accurate sulla direzione.

Inoltre, la Modalità Navigazione non funziona in concomitanza con il cronografo. Questa modalità visualizza e aggiorna automaticamente le correnti informazioni sulla posizione, ma non tiene conto del tempo.

NOTA: la Modalità Navigazione non funziona senza l'uso del sensore GPS-3D. Se il sensore GPS-3D non è operativo, si riceverà il messaggio: NO GPS DATA.

COME USARE LA MODALITÀ NAVIGAZIONE

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Navigazione.
2. Iniziare a muoversi. L'orologio aggiorna automaticamente le informazioni visualizzate.

   Se ci si ferma, i valori relativi ad altitudine e direzione si bloccano sul display.

COME MEMORIZZARE PUNTI INTERMEDI NELLA MODALITÀ NAVIGAZIONE

Nella Modalità Navigazione, si possono solo memorizzare i punti intermedi. Per tutte le altre opzioni relative ai punti intermedi, occorre usare la Modalità Punti Intermedi.

Per istruzioni su come memorizzare i punti intermedi, consultare “Come memorizzare un punto intermedio” a pagina 214.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ NAVIGAZIONE

Quando si usano i sensori di fitness con l’orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Tutti i dati nella Modalità Navigazione richiedono il sensore GPS-3D. Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Navigazione includono le seguenti.

- **Longitudine:** la posizione est/ovest espressa in gradi, minuti e secondi rispetto al meridiano di Greenwich.
- **Latitudine:** la posizione nord/sud espressa in gradi, minuti e secondi rispetto all’equatore.
- **Direzione:** la direzione nella quale si sta viaggiando.
- **Velocità:** la propria velocità corrente.
- **Distanza:** la distanza coperta dall’attivazione del sensore GPS-3D.
- **Altitudine:** l’attuale altezza sopra il livello del mare.

Esempio della Modalità Navigazione

Avete iniziato recentemente l’attività di orienteering (corsa di orientamento) che consiste nello spostarvi fra punti intermedi nel tempo più veloce. La vostra ultima gara comprendeva otto punti intermedi, e la avete completata in 42 minuti. Per cercare di migliorare il vostro tempo, approntate un percorso di allenamento. Usando le informazioni sulla direzione dalla Modalità Navigazione, vi spostate fra punti intermedi. Al termine del percorso, passate ai dati sulla velocità per visualizzare quanto rapidamente avete completato il percorso.

Modalità Punti Intermedi

Terminologia della Modalità Punti Intermedi

Punto intermedio: un punto situato fra il punto di inizio e il punto di fine di un percorso. I punti intermedi servono come punti di riferimento geografici durante un’attività.

Direzione: la direzione nella quale ci si sta spostando in relazione al Nord. Nella Modalità Punti Intermedi, si può visualizzare la direzione grafica quando si attiva la funzione Percorso a ritroso.

Direzione numerica in Modalità Navigazione

Direzione grafica usando il Percorso a ritroso nella Modalità Punti Intermedi

Rilevamento alla bussola: la direzione verso un bersaglio. Le informazioni relative al rilevamento alla bussola appaiono solo quando si usa la funzione di Percorso a ritroso, e vengono indicate dal grafico di una casa.

Percorso a ritroso: la funzione di Percorso a ritroso permette all'utente di spostarsi verso un punto intermedio memorizzato dalla sua attuale posizione.

Funzioni della Modalità Punti Intermedi

La Modalità Punti Intermedi visualizza informazioni sulla posizione e permette all'utente di memorizzare un massimo di 10 punti intermedi per contrassegnare specifiche ubicazioni di navigazione durante la sua attività. La propria ubicazione attuale viene sempre contrassegnata dalla parola CURRENT.

Quando si memorizzano punti intermedi, si può selezionare un'etichetta da un elenco di etichette preimpostate incluse nell'orologio. Le etichette preimpostate includono le seguenti: WAYPNT # (in cui # indica il numero del punto intermedio), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK, o VISTA.

La Modalità Punti Intermedi comprende la funzione di Percorso a ritroso, che permette all'utente di spostarsi dalla propria posizione corrente ad un punto intermedio memorizzato.

La Modalità Punti Intermedi non funziona in concomitanza con il cronografo. Questa modalità visualizza e aggiorna automaticamente le correnti informazioni sulla posizione, ma non tiene conto del tempo. Inoltre, la Modalità Punti Intermedi non visualizza alcun dato sulle prestazioni.

NOTA: la Modalità Punti Intermedi non funziona senza l'uso del sensore GPS-3D. Se il sensore GPS-3D non è operativo, si riceverà il messaggio NO GPS DATA.

COME USARE LA MODALITÀ PUNTI INTERMEDI

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Punti Intermedi.
2. Iniziare a muoversi. L'orologio aggiorna automaticamente le informazioni sulla posizione visualizzate.

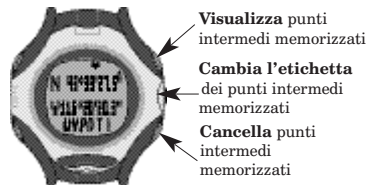
COME MEMORIZZARE UN PUNTO INTERMEDIO

1. Premere e tenere premuto **START/SPLIT** per memorizzare un punto intermedio.
2. Premere + **(DISPLAY)** o - **(STOP/RESET)** per passare in rassegna le nove etichette preimpostate per i punti intermedi.
3. Premere **DONE (MODE)** per memorizzare il punto intermedio.
4. Ripetere i procedimenti da 1 a 3 per memorizzare un massimo di altri nove punti intermedi.

   Un segno positivo (+) appare sopra il tasto **START/SPLIT** se l'orologio ha ancora posto per altri punti intermedi.

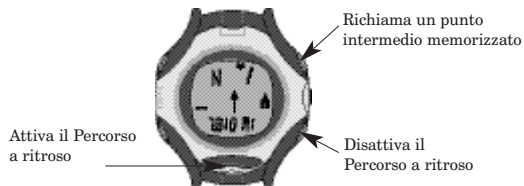
   Se si cerca di impostare più di 10 punti intermedi, si riceve il messaggio MEMORY FULL (memoria esaurita).

NOTA: si possono memorizzare punti intermedi anche nella Modalità Navigazione.

COME VISUALIZZARE O MODIFICARE PUNTI INTERMEDI

1. Premere ▲ **(DISPLAY)** per richiamare un punto intermedio memorizzato.
2. Scegliere una delle seguenti opzioni per visualizzare o modificare un punto intermedio.
   - Per visualizzare un punto intermedio, premere ▲ **(DISPLAY)** finché non si individua il punto intermedio che si desidera visualizzare.

     Si può anche continuare a premere ▲ **(DISPLAY)** finché non ci si sposta di nuovo fino all'ubicazione corrente.
   - Per cambiare l'etichetta di un punto intermedio, premere **SET/FORMAT** finché non si individua l'etichetta che si desidera utilizzare.
   - Per cancellare un punto intermedio, premere e tenere premuto **STOP/RESET**.

Se si cancella un punto intermedio, gli altri punti non verranno riordinati. Per esempio, se si sono contrassegnati i punti intermedi WAYPNT 1, 2 e 3 e si cancella il WAYPNT 2, si resterà con i punti di riferimento contrassegnati WAYPNT 1 e 3.

COME USARE LA FUNZIONE DI PERCORSO A RITROSO

Si può attivare la funzione di percorso a ritroso quando si è pronti a spostarsi dalla posizione corrente ad uno dei punti intermedi memorizzati. Quando è attivata, la funzione di percorso a ritroso prende il sopravvento sulla Modalità Punti Intermedi. Finché non si disattiva il percorso a ritroso, non si può eseguire alcun'altra funzione.

1. Premere ▲ **(DISPLAY)** per selezionare il punto intermedio desiderato.
2. Premere e tenere premuto **START/SPLIT**. Si vedrà il messaggio HOLD TO BEGIN TRACK (tenere premuto per iniziare il percorso a ritroso).

L'orologio visualizza la direzione e il rilevamento alla bussola correnti, e la distanza stimata dalla propria ubicazione corrente fino al punto intermedio selezionato.

3. Iniziare a muoversi. L'orologio visualizza l'ubicazione corrente finché tale ubicazione non si allinea con il punto intermedio scelto.

   L'orologio calcola la distanza dalla propria posizione corrente ed il punto intermedio scelto come una linea retta. A seconda della direzione e del rilevamento alla bussola, la distanza potrebbe sembrare aumentare mentre ci si sposta verso il punto intermedio desiderato.
4. Premere e tenere premuto **STOP/RESET** per disattivare la funzione di percorso a ritroso una volta raggiunta la destinazione.
5. Ripetere i procedimenti da 1 a 4 per spostarsi ad un altro punto intermedio memorizzato. In questo modo si può ripercorrere a ritroso il percorso attraverso una serie di punti intermedi memorizzati.

Esempio per la Modalità Punti Intermedi

Come soci di un club escursionistico locale, vi offrite volontari per guidare un'operazione di pulizia dei sentieri prima dell'apertura di ogni stagione di campeggio. La vostra mappa indica lungo il sentiero svariati punti di riferimento, ma il sentiero stesso è ormai coperto dalla vegetazione. Vi spostate lungo il sentiero, ripulendo il sottobosco per aprire la via, e ad ogni punto di riferimento impostate un punto intermedio sull'orologio. Quando raggiungete il termine del percorso designato per la pulizia, attivate la funzione di percorso a ritroso per ritornare a ciascun punto di riferimento sul percorso ed assicurarvi di aver aperto adeguatamente il sentiero.

Funzioni della Modalità Dati sul giro

La Modalità dati sul giro permette di rivedere in qualsiasi momento le informazioni memorizzate sul giro. Per registrare dati sul giro, occorre far scorrere il cronografo.

Una volta riavviato il cronografo partendo dallo zero per la prossima attività, i dati sul giro relativi all'attività precedente vengono cancellati.

NOTA: per visualizzare le informazioni di sommario per l'intera attività, consultare "Modalità Sommario" a pagina 221.

COME USARE LA MODALITÀ DATI SUL GIRO

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Dati sul giro.
2. Premere ▲ **(DISPLAY)** o ▼ **(STOP/RESET)** per passare in rassegna i dati sul giro.

   Ciascun giro richiamato visualizza tre righe di dati. La riga inferiore indica il numero di giro contrassegnato con RCL (per "recall", ovvero "richiamo") per ciascun giro memorizzato nel cronografo.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ DATI SUL GIRO

Eccetto che per i tempi di giro e intermedi, la Modalità Dati sul giro si basa sui sensori di fitness.

Se si usa solo un sensore, le informazioni relative all'altro sensore appaiono come spazio vuoto se l'orologio è stato impostato in modo da nascondere i dati vuoti. Per informazioni su come nascondere i dati, consultare "Impostazioni dell'orologio" a pagina 243.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Dati sul giro includono le seguenti.

- **Tempo di giro e intermedio:** il tempo di giro comprende dati per ciascun segmento della propria attività, mentre il tempo intermedio mostra i dati per l'attività complessiva.
- **Media di velocità e passo del giro:** la velocità media informa l'utente della sua velocità media per il giro, mentre il passo medio visualizza la velocità media in termini di minuti per unità di misura della distanza.
- **Frequenza cardiaca media del giro e Distanza del giro:** la frequenza cardiaca media visualizza la frequenza cardiaca media per il giro, mentre la Distanza del giro indica la distanza percorsa nel giro.
- **Altitudine ed elevazione:** l'altitudine visualizza l'altezza sul livello del mare al termine del giro, mentre l'elevazione indica la variazione di altitudine fra l'inizio e la fine del giro.

Esempio per la Modalità Dati sul giro

Vi piace molto andare in bicicletta, ma avete appena terminato una lunga corsa e siete esausti! Stanchi come siete, vi dimenticate di controllare i dati sul giro relativi alla corsa, e ripristinate il cronografo sullo zero. Credete di aver perso i dati, ma poi vi ricordate: potete ancora visualizzare i dati sul giro relativi alla corsa, purché non riavviate prima il cronografo.

Modalità Sommario

Terminologia della Modalità Sommario

Odometro: l'odometro registra la distanza fra attività finché non viene ripristinato sullo zero.

Zona: un intervallo predeterminato di frequenza cardiaca per la propria attività.

Recupero: una misura del proprio fitness e dell'affaticamento, basato sulla differenza della frequenza cardiaca nell'arco di un breve periodo di tempo dopo un esercizio intenso. Per ulteriori informazioni, consultare Strumenti per il successo Zone cardiache.

Funzioni della Modalità Sommario

La Modalità Sommario permette all'utente di riesaminare le informazioni complessive registrate dal cronografo in relazione alla sua attività più recente. I dati non vengono aggiornati mentre sono visualizzati.

Se si avvia il cronografo partendo da zero per la prossima attività, si cancellano i dati di sommario relativi all'attività precedente, ad eccezione delle informazioni dell'odometro, che occorre cancellare manualmente.

NOTA: per visualizzare informazioni per ogni singolo segmento della propria attività, consultare "Modalità Dati sul giro" a pagina 219.

COME USARE LA MODALITÀ SOMMARIO

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Sommario.
2. Premere ▲ **(DISPLAY)** o ▼ **(STOP/RESET)** per passare in rassegna i dati di sommario.

COME RIPRISTINARE LE FUNZIONI IN MODALITÀ SOMMARIO

Mentre sono visualizzati i valori relativi ad Odometro, Velocità massima o Miglior passo, premere e tenere premuto **START/SPLIT** per ripristinare il valore sullo zero.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ SOMMARIO

Eccetto che per i tempi di giro e intermedi, la Modalità Sommario si basa sui sensori di fitness.

Se si usa solo un sensore, le informazioni relative all'altro sensore appaiono come spazio vuoto se l'orologio è stato impostato in modo da nascondere i dati vuoti. Per informazioni su come nascondere i dati, consultare "Impostazioni dell'orologio" a pagina 243.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Sommario includono dati per i seguenti sei gruppi di dati.

Velocità

- **Velocità media:** la velocità media dell'utente, calcolata dividendo la distanza per il tempo.
- **Velocità massima:** la velocità massima dell'utente.
- **Passo medio:** la velocità media calcolata in minuti per unità di distanza percorse.

- **Miglior passo:** il tempo più veloce ottenuto sul percorso per minuto.

<u>**Distanza:**</u>

- **Distanza evento:** la distanza cumulativa percorsa durante l'attività mentre il cronografo stava scorrendo.
- **Odometro:** la distanza cumulativa percorsa da quando si è azzerato manualmente l'odometro. Poiché l'odometro non funziona in concomitanza con il cronografo, si può usare questa funzione per registrare la distanza accumulata in svariati allenamenti.

<u>**Verticale**</u>

- **Ascesa totale:** l'ascesa totale accumula tutti i cambiamenti di altitudine positivi registrati durante l'attività dell'utente. Se si corre su e giù per una collina di 60 metri per 10 volte, l'ascesa totale è di 600 metri (60 metri moltiplicati per 10 percorsi).
- **Discesa totale:** la discesa totale accumula tutti i cambiamenti di altitudine negativi registrati durante l'attività dell'utente. Se si corre su e giù per una collina di 60 metri per 10 volte, la discesa totale è di 600 metri (60 metri moltiplicati per 10 percorsi).
- **A/Sopra XXXX:** il tempo trascorso dall'utente durante la sua attività ad una specifica elevazione o al di sopra di essa (vedere "Impostazioni dell'altitudine" a pagina 241 per informazioni su come impostare questa funzione).

<u>**Frequenza cardiaca:**</u>

- **Frequenza cardiaca media:** La frequenza cardiaca dell'utente calcolata lungo il periodo in cui il cronografo stava scorrendo.
- **Frequenza cardiaca massima:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante l'attività dell'utente.
- **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante l'attività dell'utente.
- **Tempo nelle Zone:** prendendo in considerazione il tempo di allenamento totale, l'orologio visualizza quanto tempo l'utente ha trascorso in ciascuna delle due zone di frequenza cardiaca durante la sua attività (fare riferimento a "Impostazioni MFC" a pagina 237 per informazioni su come impostare questa funzione).
- **Frequenza cardiaca media nelle Zone:** la frequenza cardiaca media in ciascuna delle due zone di frequenza cardiaca.
- **Recupero:** il cambiamento della frequenza cardiaca nell'ambito di un periodo di tempo selezionato registrato al termine della propria attività (consultare "Impostazioni MFC" a pagina 237 per informazioni su come impostare questa funzione). Se si sta indossando il sensore della FC, si può iniziare un calcolo del recupero mentre ci si trova in Modalità Sommario premendo e tenendo premuto **START/SPLIT**.

Ora

- **Tempo evento:** il tempo totale dell'attività dell'utente mentre il cronografo stava scorrendo. Il tempo evento è equivalente al tempo intermedio nelle modalità cronografo.

GPS

- **Livello batteria GPS:** l'attuale livello di tensione per il sensore V+D, visualizzato in formato di grafico a barra. Per visualizzare questa informazione, occorre indossare il sensore GPS-3D. Quando il grafico visualizza solo un segmento (si vedrà anche l'icona della batteria sul display dell'orologio), occorre cambiare la batteria.

Esempio per la Modalità Sommario

Mancano sei settimane alla vostra gara di mezza maratona. Questa mezza maratona comprende una porzione piuttosto dura in salita, che sale da 760 metri a 1.370 metri sul livello del mare, e poi ritorna a 915 metri sul livello del mare. Per allenarvi a questa gara, avete stabilito due mete per il prossimo mese: correre 160 km e programmare una corsa alla settimana in cui salite almeno 450 metri. Con la Modalità Sommario, potete usare l'odometro per registrare la vostra distanza totale per il mese, e potete usare le informazioni sui dati verticali per monitorare sia l'ascesa totale che il tempo trascorso sopra i 760 metri per la vostra corsa settimanale in salita.

Modalità Timer

Terminologia della Modalità Timer

Allenamento a intervalli: si può usare l’allenamento a intervalli per variare il livello di intensità nell’ambito di un allenamento per specifici periodi di tempo, cosa che aiuta alla fine ad allenarsi più a lungo e in modo più intenso. La Modalità Timer include il cronometraggio per due intervalli, I1 e I2, per aiutare l’utente nel suo allenamento a intervalli.

Funzioni della Modalità Timer

La Modalità Timer permette di impostare un periodo fisso a partire dal quale l’orologio conta alla rovescia fino allo zero (per esempio 10, 9, 8, …) per un massimo di due intervalli cronometrati (I1 e I2). Si può impostare l’orologio in modo che dopo il conto alla rovescia si fermi, ripeta il conto alla rovescia o passi alle modalità Cronografo, Verticale o Completamento.

Si può premere **MODE** dalla Modalità Timer per far passare il

display ad un’altra modalità senza disturbare il funzionamento del timer. L’icona del timer appare, ad indicare che il timer sta scorrendo.

NOTA: il timer comprende impostazioni per due intervalli. Se però si imposta uno di tali intervalli sullo zero, il timer funzionerà usando un solo intervallo.

COME IMPOSTARE LA MODALITÀ TIMER

Per informazioni su come impostare le funzioni dell’orologio, inclusa la Modalità Timer, consultare la pagina 181, “Come impostare le funzioni dell’orologio”.

Per la Modalità Timer, si possono impostare i seguenti valori.

- Ora (ore, minuti, secondi fino a 99 ore, 59 minuti e 59 secondi).
- Azione da intraprendere al termine [(STOP (ferma), REPEAT (ripeti), o CHRONO (cronografo), VERTI (verticale), o FINISH (completamento)].

COME USARE IL TIMER IN MODALITÀ TIMER

1. Premere **START/SPLIT** per avviare il conto alla rovescia con il Timer.

   Interrompere il conto alla rovescia premendo **STOP/RESET**, riprenderlo premendo di nuovo **START/SPLIT**, o azzerare il timer premendo e tenendo premuto **STOP/RESET**.
2. Quando il timer raggiunge lo zero per ogni intervallo, suona un breve segnale acustico di allerta.
3. Il timer si ferma dopo l’allerta se è impostato su **STOP**.

   OPPURE

   Il timer inizia un altro conto alla rovescia se è impostato su REPEAT e continua finché non si preme **STOP/RESET**.

La riga inferiore del display mostra RPT ed un numero (per esempio, RPT 2). RPT indica che il timer sta ripetendo il conto alla rovescia, e il numero indica quante volte il timer è passato attraverso il conto alla rovescia di ripetizione. SI vedrà anche l'icona della ripetizione, indicante che il timer è impostato per essa.

OPPURE

Il timer passerà alle modalità Cronografo, Completamento o Verticale se è impostato su una di queste modalità. Si vedrà l'icona del passaggio di modalità, ad indicare che il timer passerà ad un'altra modalità al termine del conto alla rovescia.

NOTA: il timer passa alle modalità Cronografo, Completamento o Verticale solo se l'utente ha ripristinato sullo zero il cronografo e se la Sincronizzazione Timer e Cronografo è disabilitata (vedere "Impostazioni senza l'uso delle mani" a pagina 242).

Quando si imposta il timer in modo che passi ad un'altra modalità al termine del conto alla rovescia, le informazioni registrate mentre ci si trovava in Modalità Timer non verranno trasferite alla modalità successiva e non appariranno nella Modalità Sommario.

COME VISUALIZZARE I DATI SULLE PRESTAZIONI NELLA MODALITÀ TIMER

Quando si usano i sensori di fitness con l'orologio, passare in rassegna i dati sulle prestazioni premendo e rilasciando **DISPLAY**.

Le opzioni di visualizzazione dei dati sulle prestazioni per la Modalità Timer includono le seguenti.

- **Frequenza cardiaca:** attuale frequenza cardiaca (richiede il sensore FC).
- **Velocità:** l'attuale velocità (richiede il sensore GPS-3D).
- **Passo:** attuale velocità, espressa in minuti per l'unità di distanza selezionata, come ad esempio miglia o chilometri (richiede il sensore GPS-3D).
- **Distanza:** la distanza percorsa mentre il timer sta scorrendo (richiede il sensore GPS-3D).
- **Altitudine:** l'attuale altezza sopra il livello del mare (richiede il sensore GPS-3D).

Esempio per la Modalità Timer

Nell'ambito di un programma generale per la salute, vi siete prefissi di correre per 30 minuti quattro giorni alla settimana. Iniziate camminando per 25 minuti e correndo per 5 minuti. Impostate I1 in Modalità Timer su 25 minuti, e I2 per cinque minuti, e poi vi avviate per la vostra camminata. Quando sentite il segnale acustico dopo 25 minuti che camminate, sapete che è ora di iniziare la corsa di cinque minuti. Con il passare del tempo, impostate i vostri intervalli di corsa in modo da essere in grado di correre per l'intero periodo di 30 minuti.

Modalità Sveglia

Funzioni della Modalità Sveglia

Si può usare l'orologio come sveglia per cinque sveglie separate. Quando si imposta una sveglia, appare l'icona corrispondente nella Modalità Ora del giorno. La sveglia può avvertire l'utente alla stessa ora ogni giorno, oppure solo nei giorni feriali, o solo nel fine settimana, o persino soltanto una volta (utile per ricordare gli appuntamenti).

Quando l'orologio raggiunge la sveglia programmata, il segnale acustico di allarme suona e l'illuminazione del quadrante **INDIGLO** lampeggia per 20 secondi. Si può silenziare la sveglia durante questo periodo premendo un pulsante qualsiasi sull'orologio, oppure, se non si silenzia la sveglia prima che l'allerta finisca, dopo cinque minuti suona una sveglia di riserva.

COME IMPOSTARE UNA SVEGLIA IN MODALITÀ SVEGLIA

Per informazioni su come impostare le funzioni dell'orologio, inclusa la Modalità Sveglia, consultare la pagina 181, "Come impostare le funzioni dell'orologio".

Per la Modalità Sveglia, si possono impostare i seguenti valori.

- Numero della sveglia (da ALM 1 ad ALM 5).
- Stato della sveglia (OFF/disabilitata o ON/abilitata).

  Si può anche premere **START/SPLIT** per cambiare lo stato della sveglia.

- Tipo di sveglia [(WEEKDAYS (giorni feriali), WEEKENDS (fine settimana), ONCE (una volta) o DAILY (giornaliera)].

  Una sveglia giornaliera (DAILY) suona ogni giorno all'ora selezionata, una sveglia per giorni feriali (WEEKDAYS) suona dal lunedì al venerdì all'ora selezionata, una sveglia per fine settimana (WEEKENDS) suona sabato e domenica all'ora selezionate, mentre una sveglia di una volta (ONCE) suona solo una volta, all'ora selezionata, e poi si disabilita automaticamente.
- Ora della sveglia (ore, minuti e AM/PM, ovvero mattina/pomeriggio, se l'ora è impostata sul formato a 12 ore).

NOTA: se si cambiano le impostazioni di qualsiasi sveglia, si abilita automaticamente tale sveglia.

Modalità Configura

Terminologia della Modalità Configura

Impostazione rapida: Premendo **START/SPLIT** quando appare il segno +, si può facilmente cambiare l'impostazione più comune per il gruppo di impostazione, senza avviare l'intera procedura di impostazione.

NOTA: nella sezione Modalità Configura, la terminologia apparirà anche nella sezione per il gruppo di impostazione al quale si riferisce.

Gruppi di impostazione della Modalità Configura

Si usa la Modalità Configura per impostare opzioni che migliorano le prestazioni delle altre modalità dell'orologio. Le impostazioni della Modalità Configura includono sei gruppi di impostazioni.

- **IMPOSTAZIONI MFC:** le impostazioni per la frequenza cardiaca permettono all'utente di impostare zone bersaglio per la frequenza cardiaca.
- **IMPOSTAZIONI V+D:** le impostazioni per velocità e distanza influiscono sulla risposta dell'orologio ai dati ricevuti dal sensore GPS-3D.
- **IMPOSTAZIONI ALTITUDINE:** le impostazioni per l'altitudine configurano l'altitudine bersaglio e impostano i calcoli per l'uniformità e la velocità di ascesa.

❖ **IMPOSTAZIONI SENZA L'USO DELLE MANI**: queste impostazioni forniscono opzioni per configurare l'orologio in modo che funzioni automaticamente insieme al sensore GPS-3D.

❖ **IMPOSTAZIONI OROLOGIO:** offrono opzioni per la personalizzazione del funzionamento generale dell'orologio, compresa la possibilità di nascondere dati o modalità.

❖ **IMPOSTAZIONI UNITA' DI MISURA:** le unità di misura permettono all'utente di determinare le unità di misura del display per la distanza (per esempio miglia invece che chilometri) e la frequenza cardiaca (per esempio battiti invece che percentuale).

COME IMPOSTARE LE FUNZIONI NELLA MODALITÀ CONFIGURA

A differenza di altre funzioni dell'orologio, i gruppi di impostazione della Modalità Configura sono organizzati in una gerarchia di menu.

1. Premere **MODE** finché non appare la Modalità Configura.
2. Premere ▲ **(DISPLAY)** o ▼ **(STOP/RESET)** per spostarsi al gruppo di impostazione successivo o precedente.
3. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per entrare in un gruppo di impostazione.
4. Premere ▲ **(DISPLAY)** o ▼ **(STOP/RESET)** per passare in rassegna le opzioni all'interno di un gruppo di impostazione.
5. Premere **SELECT (SET/FORMAT)** per selezionare un'opzione in un gruppo di impostazione. Ciò potrebbe permettere all'utente di cambiare un'impostazione o di passare ad un altro livello.
6. Premere **+ (DISPLAY)** o **- (STOP/RESET)** per impostare l'opzione all'interno di un gruppo di impostazione.
7. Premere **DONE (MODE)** al termine dell'impostazione di un'opzione entro un gruppo di impostazione.
8. Premere di nuovo **DONE (MODE)** per ritornare al livello del gruppo di impostazione.

Opzioni della Modalità Configura

IMPOSTAZIONI MFC

Si possono configurare le seguenti impostazioni per la frequenza cardiaca.

- **TZ1 e TZ2:** per ciascuna delle due zone bersaglio, si può scegliere fra cinque zone di frequenza cardiaca preimpostate, in base ad una percentuale della propria massima frequenza cardiaca. Si può anche personalizzare ciascun limite sui propri limiti selezionati superiore e inferiore. Poiché TZ1 e TZ2 funzionano contemporaneamente, si registrano dati più utili se non si impostano i limiti delle zone in modo che si sovrappongano l'uno sull'altro.

  Per informazioni sull'importanza di monitorare le informazioni sulla frequenza cardiaca, consultare **Strumenti per il successo Zone cardiache.**
- **Avviso udibile:** si può impostare l'allerta in modo da essere avvertiti quando ci si trova al di sopra, al di sotto o al di sopra e al di sotto della propria zona di frequenza cardiaca, oppure in modo da non essere avvertiti affatto.
- **Recupero:** si può impostare il tempo di recupero su un minuto, due minuti o disabilitato. Questa impostazione consente di determinare quanto rapidamente la propria frequenza cardiaca ritorna ad una frequenza inferiore al termine dell'attività fisica. Quanto più rapidamente si ritorna ad una frequenza inferiore, tanto più alto è il livello di fitness.

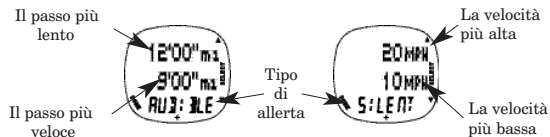
- **Frequenza cardiaca massima:** occorre immettere la propria frequenza cardiaca massima. Questo valore viene usato per calcolare cinque zone di frequenza cardiaca preimpostate, e serve da riferimento per la propria frequenza cardiaca espressa come una percentuale del massimo.

NOTA: prima di configurare le proprie impostazioni della frequenza cardiaca, consultare Strumenti per il successo Zone cardiache per informazioni su come determinare la propria frequenza cardiaca massima.

IMPOSTAZIONI DEL SENSORE GPS-3D

Uniformità: l'uniformità è utile se si ritiene che i valori visualizzati relativi a velocità o passo siano troppo irregolari. La funzione di uniformità applica un filtro di creazione della media e potrebbe far sì che i valori visualizzati di velocità o passo rispondano più lentamente ai cambiamenti.

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative a velocità e distanza.

- **Tipo di Zona:** imposta l'orologio in modo da monitorare la velocità e il passo dell'utente, e da avvertirlo nel caso che si sposti in modo troppo lento o troppo rapido (i tipi di allerta includono un'allerta udibile che emette un segnale acustico o un'allerta silenziosa che lampeggia).

NOTA: si possono impostare separatamente i limiti per la velocità e per il passo. Per esempio, si possono impostare limiti del passo per controllare il passo per la corsa, e impostare limiti di velocità su valori utili per il ciclismo. Poi si può semplicemente passare da un'impostazione all'altra a seconda dell'attività.

- **Allerta distanza:** si può impostare l'orologio in modo che avverta l'utente a intervalli di distanza. Per esempio, si può impostare l'orologio in modo che avvisi ad ogni miglio percorso. L'allerta di distanza funziona solo quando sta scorrendo il cronografo.
- **Uniformità della velocità:** abilita o disabilita la funzione di uniformità della distanza.
- **Uniformità del passo:** abilita o disabilita la funzione di uniformità del passo.

IMPOSTAZIONI ALTITUDINE

Uniformità: l'uniformità è utile se si ritiene che i valori visualizzati relativi all'altitudine siano troppo irregolari. La funzione di uniformità applica un filtro di creazione della media e potrebbe far sì che i valori di altitudine visualizzati rispondano più lentamente ai cambiamenti.

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative all'altitudine.

- **Altitudine bersaglio:** si può impostare l'altitudine bersaglio in modo da avvertire l'utente quando si sposta al di sopra di un'altitudine specificata. Quando si raggiunge l'altitudine bersaglio, l'orologio emette un segnale acustico e inizia il cronometraggio. Se ci si sposta al di sotto dell'altitudine bersaglio, l'orologio sospende il cronometraggio finché non si ritorna al di sopra dell'altitudine bersaglio.
- **Altitudine massima:** si può impostare l'altitudine massima in modo che l'utente sia avvertito se si sposta al di sopra di un valore di altitudine che non desidera superare. Se si supera tale altitudine, l'orologio emette un segnale acustico finché non si ritorna al di sotto dell'altitudine massima.
- **Uniformità:** abilita o disabilita la funzione di uniformità dell'altitudine.
- **Aggiorna velocità di ascensione:** si può impostare l'orologio in modo che aggiorni il periodo nel quale viene calcolata la velocità di ascensione. Si può scegliere fra intervalli di 30

secondi oppure intervalli di 1, 10, 30 o 60 minuti. Si imposta questa funzione su periodi più brevi per attività verticali più veloci, come lo sci, e su periodi più lunghi per attività verticali più lente, come l'arrampicata su roccia.

IMPOSTAZIONI SENZA L'USO DELLE MANI

Le funzioni senza l'uso delle mani funzionano insieme al sensore GPS-3D. Rendono automatiche le funzioni del cronografo, permettendo all'utente di concentrarsi sull'allenamento invece di doversi dedicare al funzionamento dell'orologio.

Si possono configurare le seguenti impostazioni senza l'uso delle mani.

- **Tempo intermedio automatico:** questa funzione permette al cronografo di registrare automaticamente tempi intermedi basati su intervalli (quando si impostano intervalli nella Modalità Timer), oppure in base a distanza, altitudine o un'ora determinata dall'utente. Per esempio, si può configurare l'orologio in modo da registrare un tempo intermedio ad ogni miglio, e poi si possono confrontare i dati per ogni miglio in Modalità Dati sul giro una volta completata l'attività.
- **Avvio automatico:** questa funzione permette al cronografo di avviarsi quando l'utente inizia a muoversi. Potrebbero occorrere alcuni secondi prima che il sensore GPS-3D rilevi il movimento dell'utente, e ciò potrebbe causare un leggero ritardo nell'ora di avvio.

- **Interruzione automatica:** questa funzione permette al cronografo di interrompersi quando l'utente smette di muoversi. Potrebbero occorrere alcuni secondi prima che il sensore GPS-3D rilevi che l'utente si è fermato, e questo potrebbe causare un leggero ritardo nell'ora di interruzione.

NOTA: anche quando la funzione senza l'uso delle mani è abilitata, si può avviare e fermare il cronografo manualmente e registrare manualmente i tempi intermedi senza pregiudicarla.

- **Sincronizzazione di Timer e Cronografo:** questa funzione permette all'utente di impostare il timer ed il cronografo in modo che vengano avviati e interrotti simultaneamente, al fine di registrare i dati del cronografo quando si usa il timer.

  Occorre disabilitare la sincronizzazione se si vuole che al termine di un conto alla rovescia in Modalità Timer il timer passi alla modalità Cronografo, Completamento o Verticale.

IMPOSTAZIONI OROLOGIO

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative all'orologio.

- **Illuminazione del quadrante:** quando è abilitata, l'illuminazione del quadrante **INDIGLO** si accende alla pressione di qualsiasi pulsante. Questa funzione si disabilita automaticamente dopo otto ore.

- **Segnale acustico orario:** quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico allo scoccare di ogni ora.
- **Segnale acustico a pulsante:** quando è abilitato, l'orologio emette un segnale acustico alla pressione di qualsiasi pulsante.
- **Nascondi modalità:** si può scegliere di mostrare, nascondere o disabilitare le seguenti modalità: Verticale, Completamento, Dati sul giro, Sommario, Timer, Navigazione, Punti Intermedi o Sveglia. Per esempio, se si nasconde la Modalità Navigazione, non si vedrà alcuna informazione relativa a questa modalità a meno che non si stia usando il sensore GPS-3D. Se si disabilita la Modalità Navigazione, essa non apparirà affatto finché non verrà abilitata di nuovo dalla Modalità Configura.
- **Nascondi dati:** si può scegliere di mostrare o nascondere i dati in bianco provenienti da ciascun sensore di fitness. Per esempio, se si usa solo il sensore FC per l'allenamento e si sceglie di nascondere i dati in bianco relativi al sensore GPS-3D, non si vedrà alcuna informazione relativa alla velocità, poiché i dati sulla velocità si basano sull'uso del sensore GPS-3D.

IMPOSTAZIONI DELLE UNITÀ DI MISURA

Unità di misura automatiche (quando usarle): nelle impostazioni delle unità di misura, si possono impostare sulla modalità automatica velocità, passo, altitudine e riferimento del Nord. Ciascuna impostazione di unità di misura impostata su "auto" segue l'impostazione dell'unità di misura per la distanza.

Unità di misura automatiche (quando non usarle): non usare la modalità Unità di misura automatiche quando si vogliono unità di misura diverse per velocità, passo o altitudine.

Per esempio, un corridore di solito sceglie i chilometri per la sua impostazione delle unità di misura. Tuttavia, quando corre in una maratona, cambia la sua unità di distanza in miglia (una maratona è sempre 26,2 miglia), ma sceglie l'unità di misura chilometri per impostare il passo. Durante la maratona, il corridore può visualizzare la sua distanza in miglia perché corrisponda ai marcatori usati per la gara, ma può visualizzare il suo passo nei più familiari chilometri, per capire meglio quanto velocemente sta correndo.

Si possono configurare le seguenti impostazioni relative alle unità di misura.

- **Distanza:** si può impostare l'orologio per visualizzare la distanza in termini di miglia, chilometri o miglia nautiche.
- **Velocità:** si può impostare l'orologio in modo da visualizzare la velocità in termini di miglia per ora (MPH), chilometri per ora (KPM), miglia nautiche (NM), o "auto".
- **Passo:** si può impostare l'orologio per visualizzare il passo in termini di miglia, chilometri, miglia nautiche o "auto".
- **Altitudine:** si può impostare l'orologio in modo da visualizzare l'altitudine in termini di piedi, metri o "auto".
- **Riferimento del Nord:** si può impostare il riferimento del Nord sul Nord geografico o sul Nord magnetico.
- **Frequenza cardiaca:** si può impostare l'orologio in modo da visualizzare la frequenza cardiaca in termini di battito per minuto (BPM) o come una percentuale della propria frequenza cardiaca massima (%MAX). Le unità selezionate per la frequenza cardiaca appaiono in tutti i dati sulla frequenza cardiaca dell'orologio, comprese le zone di frequenza cardiaca bersaglio.

NOTA: se si cambiano le unità di misura durante un allenamento, i dati su velocità, passo e distanza saranno corretti per le unità appena selezionate.

CURA E MANUTENZIONE

Sostituzione della batteria

AVVERTENZA: SE LA BATTERIA VIENE SOSTITUITA DALL'UTENTE, SI POTREBBERO CAUSARE DANNI ALL'OROLOGIO. LA TIMEX CONSIGLIA DI FAR CAMBIARE LA BATTERIA DA UN RIVENDITORE O DA UN GIOIELLIERE.

Se si decide di cambiare da soli la batteria, seguire attentamente i procedimenti indicati sotto.

1. Posizionare l'orologio a faccia in giù su una superficie di lavoro piana.
2. Separare entrambe le metà del cinturino dell'orologio con un piccolo cacciavite a lama piatta.

NOTA: occorre installare il retro dell'orologio (la cassa) nella stessa direzione nella quale è stato rimosso, altrimenti l'elemento del segnale acustico non funzionerà una volta riassemblato l'orologio.

3. Con un cacciavite a testa Phillips 00, rimuovere le quattro viti che fissano la cassa e metterle da parte. Rimuovere con cautela la cassa e metterla da parte.

AVVERTENZA: TENERE SEMPRE L'OROLOGIO A FACCIA IN GIU' SULLA SUPERFICIE DI LAVORO. SE SI CAPOVOLGE L'OROLOGIO PER RIMUOVERE LE VITI O LA CASSA, SI POTREBBERO PERDERE I PICCOLI CONNETTORI ELETTRICI ALL'INTERNO DELL'OROLOGIO.

4. Aprire con cautela il morsetto della batteria ed estrarre la batteria.
5. Mettere una nuova batteria CR2430 nel vano batteria, assicurandosi che il lato con il contrassegno "+" sia rivolto verso di sé.
6. Ricollegare il morsetto della batteria.
7. Rimettere a posto la cassa, assicurandosi che la guarnizione nera si alloggi bene nella scanalatura della cassa e che la cassa sia adeguatamente allineata con l'orologio, per assicurare che l'elemento per il segnale acustico si allinei con le connessioni interne (vedere la nota dopo il Procedimento 2).
8. Ricollegare con cautela le due parti del cinturino, in modo che la parte più corta con la fibbia si colleghi alle sporgenze superiori.

Illuminazione del quadrante INDIGLO

La tecnologia elettroluminescente impiegata nell'illuminazione del quadrante INDIGLO illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa luminosità.

Impermeabilità

L'orologio sopporta una pressione dell'acqua fino a 86 psi (equivalente a immersioni fino a 50 metri sotto il livello del mare). Questa resistenza fino a 50 metri resta intatta purché la lente, i pulsanti e la cassa siano intatti.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÀ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Sebbene l'orologio sia resistente all'acqua, non va usato per le immersioni, in quanto non è un orologio per subacquea, e occorre risciacquarlo con acqua dolce dopo l'esposizione all'acqua salata.

NOTA: QUESTO OROLOGIO NON VISUALIZZA I DATI V+D O SULLA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE USATO SOTT'ACQUA.

AVVISI LEGALI

Garanzia internazionale (U.S.A. - Garanzia limitata)

L'orologio è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare l'orologio installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.

AVVERTENZA: QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO CHA RIGUARDANO QUESTE CONDIZIONI:

1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2) se il prodotto non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante autorizzato;
3) causati da servizi di riparazione non eseguiti dal fabbricante;
4) causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5) relativi alla cassa, ai dispositivi collegati o alla batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIABILITA' O IDONEITA' AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEQUENZIALE.

Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio al fabbricante, ad una delle sue affiliate o al rivenditore dove è stato acquistato il prodotto, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli USA e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome e cognome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US$ 7,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione.

AVVERTENZA: NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.

U.S.A.: chiamare il numero verde 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. **Canada:** chiamare il numero 1-800-263-0981. **Brasile:** chiamare lo 0800-168787. **Messico:** chiamare lo 01-800-01-060-00. **America Centrale, Caraibi, Bermuda e Bahamas:** chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). **Asia:** chiamare l'852-2815-0091. **Regno Unito:** chiamare il 44 020 8687 9620. **Portogallo:** chiamare il 351 212 946 017. **Francia:** chiamare il 33 3 81 63 42 00. **Germania:** chiamare il +43 662 88 92130. **Medio Oriente ed Africa:** chiamare il 971-4-310850. **Altre aree:** contattare il dettagliante o distributore Timex di zona per informazioni sulla garanzia.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX — BUONO DI RIPARAZIONE DELL'OROLOGIO

Data dell'acquisto originario: ______________________
(Se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: ______________________
(Nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: ______________________
(Nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: ______________________

QUESTO E' IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE. CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

Riparazioni

Se l'orologio dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a: Recapito postale:

HotLine Watch Service
1302 Pike Avenue
No. Little Rock, AR 72203, USA.

OPPURE

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203, USA.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione apposita preindirizzata. Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni dell'orologio, vedere la Garanzia Internazionale Timex.

Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Avviso FCC (Stati Uniti) / Avviso IC (Canada)

La Timex Corporation dichiara che i seguenti prodotti, che comprendono tutti i componenti del Timex Bodylink System, sono conformi alla pertinente norma FCC, Parte 15 e ai regolamenti canadesi del settore per i dispositivi di Classe B come segue:

Sensori di fitness

NOMI DEI PRODOTTI

- **Sistema Velocità + Distanza** Ricetrasmettitore GPS Serie M8xx/M5xx/M1xx
- **Sistema Monitor Frequenza Cardiaca** Trasmettitore MFC Serie M8xx/M5xx

TIPI DI PRODOTTO

Trasmettitore intenzionale

Questi dispositivi rispettano la Parte 15 dei regolamenti FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) il dispositivo non può causare interferenza dannosa, e (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, inclusa un'interferenza che potrebbe causare un funzionamento indesiderato.

Modello	N. ID FCC	N. Certificazione IC
Monitor della frequenza cardiaca M821	EP9TMXHRM	481.021.492A
Monitor della frequenza cardiaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor Velocità + Distanza M850	EP9TMXM850	3348A-12181
Monitor Velocità + Distanza M185	EP9TMXM185	348A-M185

Performance Watch

NOMI DEI PRODOTTI

- **Ricevitori dell'orologio** MFC/Velocità + Distanza Serie M8xx/M5xx
- **Registratori di dati** MFC/Velocità + Distanza Serie M5xx/M1xx

TIPO DI PRODOTTO:

Trasmettitore non intenzionale

Questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B, secondo la Parte 15 dei regolamenti FCC. Questi limiti hanno lo scopo di fornire una protezione ragionevole dall'interferenza dannosa in ambienti residenziali. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non usata in conformità con il manuale di istruzioni, potrebbe causare interferenza dannosa alle radiocomunicazioni. Se questa apparecchiatura dovesse causare interferenza dannosa alla ricezione radiotelevisiva, cosa che può essere stabilita accendendo e spegnendo l'apparecchiatura, l'utente è incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza riorientando o spostando l'antenna di ricezione, oppure allontanando ulteriormente l'apparecchiatura dal ricevitore.

AVVERTENZA: Qualsiasi cambiamento o modifica dell'apparecchiatura sopra indicata, non espressamente approvati dalla Timex Corporation, potrebbero annullare la concessione d'uso di questa apparecchiatura.

AVVISO CANADESE PER IL SETTORE Questa apparecchiatura digitale di Classe B rispetta la norma canadese ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.